

かしわ祭、中間テストが終わり、ホッと一息の皆さんだと思います。  
体育の部の練習中、そして当日は負傷者が多く、保健室はとてにぎわっていましたが、文化の部も含め、皆さんの一生懸命な姿に感動した1か月間でした。これからも頑張る皆さんを応援したいと思います!!

このところ、気温の変化と疲れからか、体調を崩している人が多くなりました。近隣でも肺炎が流行っているところがあるので、特に咳が続いている人は、早めに受診をしましょう。秋の夜長といいますが、睡眠は十分とって、体調を整えましょう。



あなたは大丈夫?!



## 『IT眼症』を知っていますか?



### ☆IT眼症って何?

パソコン、スマートフォン、ゲーム、テレビなどのIT機器を長時間、悪い姿勢や環境(画面が近い、部屋が暗い)で使うことで起こる、目の病気やそれがきっかけで起こる頭痛などの全身症状のことを「IT眼症(アイガツヨリ)」といいます。

### ☆IT眼症CHECK!!

全てのCHECKで1つ以上当てはまる人は要注意!

- 1日1時間以上パソコンやスマホを使う。
- 1日1時間以上ゲームをする。
- 寝転がりながらスマホやゲームをする。
- 布団の中でスマホやゲームをする。

生活  
CHECK



目  
CHECK

- ものが2重に見えることがある。
- ものがぼやけて見えることがある。
- 目の周りが痛い。
- 目が重い。
- 目がすぐに乾く。または涙が出る。

- 頭が重い。または痛い。
- 吐き気がする。
- 食欲がない。
- 肩・首・腰が凝っていて、つらい。
- 眠れない。眠りが浅くて疲れがとれない。

体  
CHECK



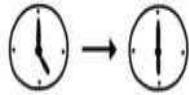
### ～視力受診勧告者へ～ 「黒板の字が見えていますか？」

4月の視力検査で眼科受診を勧めた生徒は115名。そのうち受診した生徒は67名(約58.3%)です。まだ受診していない生徒は再検査をします。後日連絡をしますので保健室に来てください。

※視力が気になる人も検査をします。

## ☆IT眼症の予防・改善のPOINT！

- ①パソコン、スマートフォン、テレビゲームの連続使用は、最高でも1時間。



- ②テレビは2m以上、スマートフォンは50cm（手からひじの長さ分くらい）目から離して使う。

- ③1時間使ったら休憩しましょう。遠くの景色を見たり、冷たいor温かいタオルを目に当てたりするのもお勧めです。



### 疲れ目に蒸しタオルを！

目が疲れた時にお勧めなのが、蒸しタオルです。目の上にのせれば血行がよくなり、緊張もほぐれます。

#### 〈蒸しタオルのつくり方〉

タオルをくるくる巻いておしぼりのようにし、それを濡らして水滴がたれない程度に絞って、電子レンジで1分くらい加熱します。出来上がりはかなり高温になっているので、やけどには注意してください。タオルは一度ひろげて、適温まで冷まします。なお、レンジのにおいなどが気になるなら、タオルをラップで包むかビニール袋などに入れます。その場合は固めに絞って水分の量を少なくしてください。



## 目の充血はありますか？

9月から10月はイネ科の植物やブタクサなどの雑草の花粉が飛散し、春の次に多く花粉症が発症しやすい時期だといわれており、目の充血やかゆみを訴える人が多くなっています。保健室に目薬等はありませんので、家庭で用意してください。

また、ウイルスによって移る「流行性角結膜炎（はやり目）」にも要注意です。ひじょうに強い感染力なので、目の充血の他に、目やにや涙がたくさん出る、まぶたが腫れるなどの症状がある人はすぐに眼科に受診してください。



【保護者の皆様へ】

## 学校管理下で起きたけがに対する子ども医療費受給者証の使用について

部活動、保体などの授業中、登下校中など、学校管理下でけがをして病院に行くことがあります。病院に行くときに注意をしてください。

病院によっては「子ども医療費受給者証を使いますか？学校のスポーツ保険を使いますか？」と聞いてくる病院があるようですが、伊豆の国市の小中学生は、子ども医療費受給者証を使って診察をし（保護者負担0円）、なおかつ日本スポーツ振興センター（学校で申請）から総医療費の1割のお見舞い金が支給されるという対応をしていますので、保険証扱いで3割の実費支払いをしないようにお願いします。

なお、子ども医療費受給者証が使えるのは、静岡県内の病院に限りますので、県外の病院にかかった場合は、実費で支払い、後日申請をして戻ってくるという方法をとります。（伊豆の国市ホームページ参照）



- 色覚検査申込書を配布しました。検査を希望する人は申込書を提出してください。
- 10月13日(木)は尿検査の日です。前日に容器を配布します。